

RAP - Playness 9. teden

Pozdravljeni drugošolci, kako ste?

Ta teden bomo telovadili malo drugače.

KAKO TI JE IME?

Napiši svoje ime in opravi dejavnost, navedeno za vsako črko. Za večji izziv vključi še svoj priimek. Za popestritev lahko vključiš tudi imena družinskih članov ali imena priljubljenih likov iz risank.

A	POSKOKI NA MESTU 10X	M	50 KORAKOV VZVRATNO
B	SKAČI PO DESNI NOGI 5X	N	SONOŽNI POSKOKI 20X
C	SKAČI PO LEVI NOGI 5X	O	HODI KOT MEDVED IN ŠTEJ DO 10
Č	TEČI DO NAJBLIŽJIH VRAT IN NAZAJ	P	PLAZI SE KOT RAK IN ŠTEJ DO 10
D	HODI KOT MEDVED IN ŠTEJ DO 5	R	UPOGNI SE NAVZDOL IN SE DOTAKNI PRSTOV 20X
E	NAREDI 3 SKLECE	S	POSKUŠI SE DOTAKNITI OBLAKOV, ŠTEJ DO 15
F	10 TREBUŠNJAKOV	Š	ZAMAHNI Z ROKAMI KOT PTICA 20X
G	10 ŽABJIH POSKOKOV	T	HODI PO KOLENIH, ŠTEJ DO 10
H	STOJ NA DESNI NOGI IN ŠTEJ 10 10	U	PREDSTALJAJ SI, DA VOZIŠ KOLO Z ROKAMI, ŠTEJ DO 20
I	STOJ NA LEVI NOGI IN ŠTEJ DO 10	V	NAREDI SVEČO IN ŠTEJ DO 5
J	NA MESTU KORAKAJ KOT VOJAK IN ŠTEJ DO 12	Z	ODBIJAJ ŽOGO Z LEVO ROKO 10X
K	ZAMISLI SI, DA PRESKAKUJEŠ KOLEBNICO IN ŠTEJ DO 20	Ž	ODBIJAJ ŽOGO Z DESNO ROKO 10X
L	POBERI ŽOGO BREZ ROK		



2. NALOGA:

Napravite si različne velikosti obročev iz kartona, jih nekje obesite in nato mečite žogo vanj. Naprej na ravnost, nato iz počepa in še od strani.



3. Poiščite različne vreče in povabite na dvoboj družinske člane.



Dragi starši, za vsa vprašanja, povratne informacije o izvajanju dejavnosti, sem vam na voljo na mojca.mercnik@guest.arnes.si

Lep pozdrav, ostanite zdravi:
učiteljica Mojca Merčnik